PREMIERS SECOURS EN CAS DE RÉACTION ALLERGIQUE GRAVE

L'ANAPHYLAXIE

Les plus beaux moments de sa vie peuvent cacher un **danger imminent**

INTRODUCTION

DÉCOUVREZ SI VOUS OU VOS PROCHES COUREZ UN RISQUE :

	Oui	Non
1. Avez-vous déjà présenté une réaction allergique sévère généralisée ?	❑	❑
2. Avez-vous déjà présenté une réaction allergique après avoir consommé un aliment en très petite quantité, ou avez-vous déjà développé une réaction au contact d'une substance ?	❑	❑
3. Souffrez-vous d'asthme et d'allergie alimentaire ?	❑	❑
4. Avez-vous déjà présenté une réaction allergique après avoir consommé des œufs, du lait, des noix, des graines, des fruits de mer, du poisson ou un fruit ?	❑	❑

Si vous avez répondu OUI à au moins l'une de ces questions, il est possible que vous présentiez un risque de CHOC ANAPHYLACTIQUE, une affection allergique sévère et potentiellement mortelle.

Pour savoir comment vous protéger et protéger vos proches, demandez conseil à votre médecin.

Source: Flyer de l'EAACI sur l'anaphylaxie, 2012.

Comment améliorer la prise en charge des réactions anaphylactiques et réduire la mortalité qui en découle ? Cette question nous taraude et nos associations, comme les médecins, explorent les pistes d'action.

Quelques 17 millions d'Européens souffrent d'allergies alimentaires, ce qui représente de 1,5 à 3,5 % de la population selon les pays. Au cours de ces 10 dernières années, les admissions aux urgences pour anaphylaxie ont été multipliées par 7. Cette terrible constatation a poussé l'Académie Européenne d'Allergie et d'Immunologie Clinique (EAACI) à lancer un appel aux gouvernements européens pour intensifier les campagnes de sensibilisation, améliorer l'accès aux traitements d'urgence, renforcer les ressources destinées à la recherche et mieux contrôler l'étiquetage des aliments.

Pour réduire les risques de mort, l'utilisation la plus rapide possible de l'adrénaline est capitale. Ambre, David, Amélie, Alexandre, Emma, Pierre, Mona, Christophe, Zoé, et bien d'autres de nos adhérents ou de leurs enfants lui doivent la vie.

Si vous faites un choc et que vous êtes capable de faire l'injection, ok ! mais ce n'est pas toujours le cas : beaucoup d'accidents graves surviennent en effet chez des personnes, notamment des enfants et des jeunes, qui n'ont eu jusque là que des réactions allergiques légères et ne sont donc pas toujours équipés en auto-injecteur.

Attendre l'arrivée du médecin ou le transfert à l'hôpital met leur vie en danger : il faut agir très vite. Un pas en avant a été franchi récemment en Belgique avec l'avis du Conseil de l'Ordre des Médecins autorisant le personnel des écoles et autres institutions pour enfants à administrer l'adrénaline prescrite par le médecin qui suit l'enfant. Et dans certains pays, tous les véhicules de secours en disposent et l'utilisent sans problème. Alors n'hésitons pas !

Oui, l'allergie peut tuer !

Soyons prêt à aider les personnes qui font une réaction anaphylactique grave. Apprenons à utiliser l'auto-injecteur d'adrénaline qui peut leur sauver la vie. Son utilisation ne présente aucun risque. C'est comme si on lançait une bouée à quelqu'un qui se noie !

L'ANAPHYLAXIE

ALIMENTS

VENINS D'INSECTES

L'ALLERGIE, EN QUELQUES MOTS

L'allergie est une réaction anormale de notre système de défense, le système immunitaire. Celui-ci identifie un élément de l'environnement habituellement inoffensif comme un ennemi pour l'organisme. Il va développer des armes spécifiques (les anticorps = IgE spécifiques) contre cette substance. Cet élément inoffensif s'appelle l'allergène. Les allergènes existants sont par exemple des poils d'animaux, des pollens, des acariens (principaux allergènes de la « poussière de maison »), certains aliments ou même des médicaments. Les réactions allergiques concernent environ 25 % de la population.

POUR ARRIVER À L'ALLERGIE, IL FAUT TOUJOURS DEUX ÉTAPES :

La première étape est la première rencontre entre notre corps et un élément extérieur (par exemple le lait, le soja, ...). Pendant cette rencontre, le système de défense de notre corps (appelé système immunitaire) identifie cet élément chez le futur allergique. Il le considère comme un ennemi et fabrique des anticorps contre lui. On appelle cette étape la « sensibilisation ». Jusqu'ici, l'allergie est invisible.

La deuxième étape est la réaction allergique. Si le corps rencontre à nouveau l'élément extérieur (l'allergène) auquel il s'est sensibilisé, son système de défense le reconnaît. C'est là que la réaction allergique démarre.
Attention ! Une personne peut être sensibilisée à un élément extérieur sans jamais faire de réaction par la suite.

MÉDICAMENTS

LATEX

EFFORT

MISE EN GARDE

Certains allergènes sont plus dangereux que d'autres.
Certaines circonstances aggravent la réaction allergique : le fait de souffrir d'un asthme mal contrôlé, l'effort, la fatigue, l'alcool, la prise de certains médicaments (anti-inflammatoires non-stéroïdiens, bétabloquants, inhibiteurs de l'enzyme conversion) et le stress.

Quand on a fait une réaction plus violente, la méfiance et les précautions doivent être maximales pendant plusieurs semaines car le système immunitaire est suractivé.

Un allergique est une personne comme tout le monde. Il vit normalement sans aucun symptôme tant qu'il n'est pas mis en contact avec les allergènes auxquels il s'est sensibilisé. Rien ne distingue un enfant ou un adolescent allergique d'un autre enfant, et un jeune allergique n'a pas toujours envie d'en parler. C'est à nous, adultes, de l'aider à se protéger.

QU'EST-CE QUE L'ANAPHYLAXIE ?

L'anaphylaxie (également désignée sous le terme de choc anaphylactique) est une forme sévère (la plus grave) de réaction allergique à début rapide et qui, laissée sans traitement, peut entrainer la mort. L'anaphylaxie nécessite un traitement immédiat.

Exemple : réaction anaphylactique au venin d'insecte, ou à un médicament ou encore à un aliment.

Elle peut survenir à tout âge.

Chez l'enfant, la première cause d'anaphylaxie est l'allergie alimentaire.

SYMPTOMES ET TRAITEMENT DE L'ANAPHYLAXIE

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE L'ANAPHYLAXIE ?

On parle habituellement d'anaphylaxie, s'il y a association de symptômes sévères dont l'apparition est brutale et qu'au moins deux organes différents sont touchés.
Exemple : la peau (urticaire), le système respiratoire (difficultés à respirer).

	GRADE	PEAU/MUQUEUSES	RESPIRATION
1	**léger**	Démangeaisons du nez, des yeux, urticaire, gonflement du visage (paupières, lèvres, gorge...)	
2	**modéré**	Mêmes signes	Nez qui coule, éternuements, enrouement et difficultés à respirer
3	**sévère**	Mêmes signes	Toux rauque Gorge gonflée Respiration sifflante Sensation d'asphyxie Cyanose
4	**très sévère**	Mêmes signes	Détresse respiratoire puis arrêt respiratoire

Ces symptômes apparaissent souvent dans les minutes qui suivent le contact avec l'allergène.
Il est important dès lors **d'intervenir rapidement lorsqu'au moins 2 des symptômes se manifestent**.
S'il y a **1** symptôme unique : il ne s'agit généralement pas d'anaphylaxie mais bien d'une réaction moins grave.

CŒUR/VAISSEAUX	DIGESTIF	NEUROLOGIQUE
		Angoisse Arrêt d'activité
Cœur qui bat vite Sensation de blocage du thorax	Nausées Vomissements Douleurs au ventre	Mêmes signes + impression de tête vide
Chute de la tension artérielle	Mêmes signes	Mêmes signes + confusion Impression de mort proche Convulsions
Arrêt cardiaque	Perte des urines	Malaise sévère Syncope Coma

COMMENT TRAITE-T-ON L'ANAPHYLAXIE ?

Le mieux est bien évidemment d'éviter les substances auxquelles on est allergique. Si une réaction anaphylactique survient malgré tout, le traitement sera fonction du grade de sévérité :

- les antihistaminiques pour les manifestations légères (ex : urticaire)
- antihistaminiques + bronchodilatateur («puffs») + adrénaline en auto-injecteur pour les manifestations plus sévères.

L'auto-injecteur d'adrénaline contracte les vaisseaux sanguins et fait augmenter la tension artérielle. Il relâche les muscles des poumons et de la gorge, ce qui permet de respirer plus facilement. Il stimule en outre les pulsations cardiaques et atténue le gonflement des lèvres et du visage.

- En cas de doute et en présence de symptômes dans **au moins 2 organes**, il est toujours préférable d'administrer systématiquement l'auto-injecteur d'adrénaline.

QU'EST-CE QUE L'AUTO-INJECTEUR D'ADRÉNALINE?

C'est une seringue prête à l'emploi, d'utilisation très facile, même pour un enfant, et destinée à être utilisée par tout le monde en cas de nécessité. Cet auto-injecteur s'utilise pour le traitement d'urgence des réactions anaphylactiques ou allergiques graves vis-à-vis d'un allergène, par exemple du venin d'insecte, un aliment ou un médicament. Il s'agit d'une seringue automatique que l'on peut s'administrer soi-même ou se faire administrer par quelqu'un d'autre. Où l'injecter ? Dans la partie avant ou latérale de la cuisse. Chaque seringue ne peut être utilisée qu'une seule fois. Après l'injection d'adrénaline, il est indispensable de demander le plus rapidement possible une assistance médicale en appelant les secours : le numéro d'urgence est le **112** (par portable) ou le **100**.

À QUI EST DESTINÉ L'AUTO-INJECTEUR D'ADRÉNALINE ?

Les personnes qui ont déjà présenté une anaphylaxie ou celles dont le médecin traitant a estimé qu'elles couraient un risque de présenter une réaction anaphylactique se verront remettre une prescription pour l'auto-injecteur, qui est disponible en pharmacie. Les directives de traitement spécifient que si les symptômes ne s'atténuent pas après cinq à quinze minutes, on peut administrer une seconde injection. Il est dès lors recommandé de disposer en permanence de deux auto-injecteurs.

COMMENT SE PROCURER L'AUTO-INJECTEUR D'ADRÉNALINE?

Après utilisation, demandez une nouvelle prescription médicale.
L'auto-injecteur ne peut être délivré qu'en pharmacie et uniquement sur prescription médicale.

Remettez la seringue usagée aux ambulanciers ou au personnel hospitalier ou rapportez-la à votre pharmacien afin qu'elle puisse être éliminée de manière appropriée. Une boîte spéciale est également disponible à cet usage dans les déchetteries.

L'AUTO-INJECTEUR ENGENDRE-T-IL DES EFFETS INDÉSIRABLES ?

Après l'utilisation d'adrénaline, il peut arriver que l'on ressente des effets indésirables tels que des palpitations cardiaques, de la transpiration, des nausées ou de la nervosité. Si l'on constate d'autres effets indésirables, il est nécessaire de les signaler à son médecin traitant.

COMMENT S'ENTRAÎNER À L'UTILISATION DE L'AUTO-INJECTEUR ?

Il est important de s'entraîner régulièrement à l'utilisation de l'auto-injecteur afin d'être prêt à s'en servir sans la moindre appréhension en cas d'urgence. On peut pour cela utiliser le dispositif "Trainer". Ce dispositif Trainer fonctionne de la même manière que le vrai auto-injecteur mais il est dépourvu de l'aiguille et du produit.

Votre pharmacien ou votre médecin traitant peut en commander un exemplaire pour vous via **info@medapharma.be**. Il est également conseillé d'informer les personnes de votre entourage et de les former à l'utilisation de cet auto-injecteur. Donnez également aux membres de votre famille, à vos amis, à vos collègues, aux enseignants, aux responsables du club sportif que vous fréquentez, etc., la possibilité de s'entraîner régulièrement avec le dispositif Trainer.

Une trousse d'urgence doit accompagner le patient allergique avec risques d'anaphylaxie (médicaments prescrits par son médecin) :
- antihistaminiques
- broncho-dilatateurs
- adrénaline en auto-injecteur

MODE D'EMPLOI DE L'AUTO-INJECTEUR (EPIPEN®)

CAPUCHON DE SÉCURITÉ BLEU

- Blocage de sécurité,
  à retirer juste avant l'injection

MODE D'EMPLOI SIMPLE

- Accès immédiat au mode d'emploi
  en cas d'urgence

FENÊTRE DE CONTRÔLE

- Pour s'assurer que la solution est claire et incolore
- Pour vérifier que l'injection s'est bien déroulée (fenêtre foncée après usage)

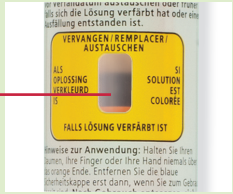
PROTECTION ORANGE INTÉGRÉE DE L'AIGUILLE

- Protège l'aiguille avant et après usage pour
  prévenir une blessure accidentelle

AVANT USAGE

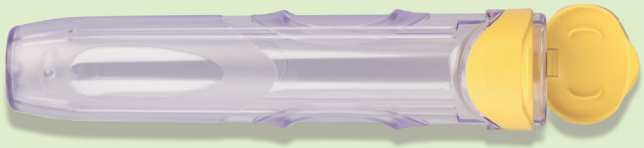
APRÈS USAGE

FENÊTRE DE CONTRÔLE



PROTECTION DE L'AIGUILLE

BOÎTIER DE TRANSPORT



Gardez votre seringue Epipen® toujours dans le boîtier de transport.

1.

Retirez le capuchon de sécurité bleu.

2.

Tenez la pointe orange à environ 10 cm de la face extérieure de la cuisse, poussez fermement contre la face extérieure de la cuisse (vous devez entendre un déclic) et maintenez en place pendant 10 secondes.

3. **10** sec.

Retirez l'Epipen®
et massez pendant 10 secondes
l'endroit de l'injection.

4. **APRÈS ADMINISTRATION, DEMANDEZ UNE AIDE MÉDICALE D'URGENCE**

(Appelez le **100** en Belgique,
ou **112** avec un GSM partout en Europe)

ANAPHYLAXIE

DE COMBIEN D'AUTO-INJECTEURS FAUT-IL DISPOSER ?

Il est conseillé de disposer en permanence de **deux** auto-injecteurs. Il est parfois nécessaire d'administrer une seconde dose d'adrénaline **cinq à quinze minutes** après la première pour parvenir à soulager les symptômes d'anaphylaxie. En outre, chez certaines personnes, une seconde réaction peut survenir dans un délai de une à trente-huit heures après une première réaction. On parle alors de réaction biphasique. Dans tous les cas, il est indispensable de demander systématiquement une assistance médicale.

QUAND EST-IL NÉCESSAIRE DE REMPLACER L'AUTO-INJECTEUR?

Lorsque la date de péremption est dépassée, l'activité de l'adrénaline n'est plus garantie. Inscrivez la date de péremption dans votre agenda et demandez à temps à votre médecin traitant une nouvelle prescription pour une ou plusieurs auto-injecteurs. Vous pouvez également enregistrer les auto-injecteurs sur le site **www.anaphylaxie.be**. Vous recevrez alors un courrier électronique avant la date de péremption.

COMMENT CONSERVER LES AUTO-INJECTEURS?

- Évitez d'exposer les seringues à la lumière solaire directe et/ou à une chaleur ou à un froid extrêmes.
- Ne conservez pas les seringues au réfrigérateur ou au congélateur.
- Conservez toujours la seringue dans sa boîte d'origine avec sa notice explicative.

Le liquide contenu dans la seringue doit être transparent et incolore (ne pas présenter d'anomalie de coloration ni de dépôt).

QUELLES SONT LES MESURES DE PRÉCAUTION À ADOPTER ?

À la maison, conservez la ou les seringues à un endroit bien précis. Chaque fois que vous sortez, veillez à emporter avec vous une ou deux seringues. Conservez à côté de vos seringues une fiche d'instructions (celle-ci peut être obtenue sur simple demande à l'adresse **www.anaphylaxie.be**). Laissez éventuellement une ou deux seringues et une fiche d'instructions aux endroits où vous-même ou le membre de votre famille qui souffre d'anaphylaxie vous rendez régulièrement, par exemple chez un autre membre de la famille, à la crèche, à l'école, sur votre lieu de travail, etc.

- Apprenez à connaître les facteurs de risque et efforcez-vous de les éviter.
- Soyez à même d'identifier les symptômes d'anaphylaxie.
- Veillez à avoir en permanence deux seringues à votre disposition et contrôlez que leur date limite d'utilisation n'est pas dépassée.
- Sachez quand et comment utiliser l'auto-injecteur.
- Entraînez-vous régulièrement avec le dispositif "Trainer."
- Apprenez aux autres membres de votre famille, à vos amis et à vos collègues comment identifier chez vous d'éventuels symptômes d'anaphylaxie et comment administrer l'auto-injecteur.
- Dans le cas d'un enfant allergique, informez-en également l'école, la garderie, les mouvements de jeunesse, les centres sportifs et les parents des amis ou amies chez qui il ou elle serait amené(e) à se rendre.

ANAPHYLAXIE

QUELLES SONT LES MESURES À ADOPTER LORSQUE VOUS PARTEZ EN VOYAGE ?

Lorsque vous partez en voyage, emportez une réserve suffisante d'auto-injecteurs et contrôlez au préalable leur date de péremption car il peut s'avérer difficile de remplacer ces seringues dans un pays étranger. Discutez-en avec votre médecin traitant quelques semaines avant le départ et réglez avec lui les détails pratiques.

Les compagnies aériennes exigent souvent que l'on présente une lettre de son médecin généraliste avant de donner l'autorisation de conserver sur soi une seringue dans l'avion. Avant de réserver votre vol, informez-vous auprès de la compagnie aérienne ou de l'agence de voyage sur la réglementation en vigueur et expliquez qu'il est possible que vous ayez besoin d'utiliser votre seringue d'adrénaline à bord. En cas d'allergie alimentaire, informez-en également bien avant le voyage la compagnie aérienne au cas où elle devrait vous prévoir un repas spécial.

Pendant vos vacances, conservez vos seringues à l'ombre dans la mesure du possible. Ne les laissez pas en plein soleil ou dans la voiture mais placez-les dans un sac iso-thermique sans glace.

À RISQUE D'ANAPHYLAXIE ? SOYEZ BIEN PRÉPARÉ !

- Ayez en permanence deux seringues d'adrénaline sur vous.
- Contrôlez régulièrement la date de péremption de vos seringues
- Enregistrez vos seringues sur **www.anaphylaxie.be**.
- Informez les personnes de votre entourage sur l'anaphylaxie et expliquez-leur comment intervenir le cas échéant.
- Entraînez-vous régulièrement avec le dispositif "Trainer."
- Pour les personnes de votre entourage également, un entraînement régulier est d'une extrême importance.

INFORMATIONS DISPONIBLES AUPRÈS DE L'ASSOCIATION "PRÉVENTION DES ALLERGIES ASBL"

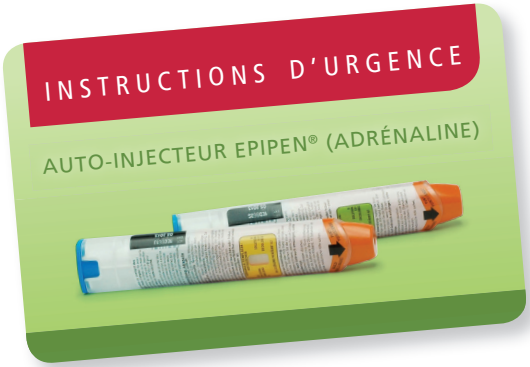
La Prévention des Allergies s'efforce d'informer les allergiques et le grand public, de promouvoir un diagnostic précoce, une prise en charge efficace et un bon dialogue avec les médecins, d'assurer pour les allergiques et leur famille une bonne qualité de vie en diminuant les risques de symptômes chroniques et d'accidents graves.
L'association est animée par des patients bénévoles et peut compter sur le dynamisme et le soutien des médecins, travailleurs sociaux, scientifiques conscients de l'importance croissante des allergies dans notre société. Nous publions un périodique trimestriel « Oasis » et d'autres brochures parlant des différentes allergies et de l'asthme. Visitez notre site www.oasis-allergies.org.
Vous connaissez certainement dans votre entourage une personne ou un enfant allergique.
L'allergie alimentaire touche 1 adulte sur 20 et 1 enfant sur 12 en Europe.

SI VOUS AVEZ ENCORE DES QUESTIONS, DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE MÉDECIN OU À VOTRE PHARMACIEN.

PRÉVENTION
DES ALLERGIES A.S.B.L.

e-mail : fpa@oasis-allergies.org www.oasis-allergies.org
Permanences : mardi et jeudi de 10h à 14h - Tél/fax : (02) 511 67 61

La Prévention des Allergies met également à votre disposition un "passeport allergie" avec les instructions à suivre en cas d'urgence, de la taille d'une carte de crédit, à garder avec votre auto-injecteur d'adrénaline:

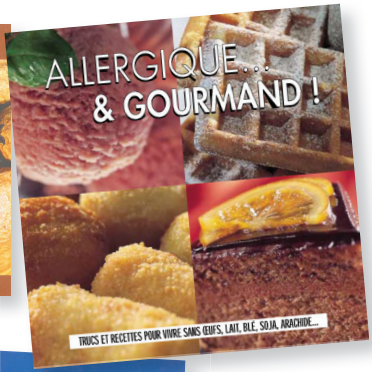


2 formes d'auto-injecteur sont actuellement disponibles en pharmacie en Belgique, sur prescription médicale et remboursées :

EpiPen® 0,3 mg et EpiPen® Junior 0,15 mg.

Votre médecin traitant peut déterminer quelle est la forme la plus indiquée pour vous.

BROCHURES DISPONIBLES AUPRÈS DE LA PRÉVENTION DES ALLERGIES ASBL



DUR, DUR LA VIE...
Jeunes: vivre (mieux) avec une allergie alimentaire
TEXTE NICOLE ABECASSIS - ILLUSTRATIONS LAURENT POISSON

D'autres brochures sont aussi téléchargeables sur notre site **www.oasis-allergies.org**

LES ENFANTS SONT VULNÉRABLES.
A NOUS DE LES PROTÉGER!

101037

Editeur responsable : Prévention des Allergies asbl, Rue de la Concorde, 56 - 1050 Ixelles - 2013

Dépôt légal : D/2013/7845/1